

暑中お見舞い申し上げます



しっかり食べて夏をのりきりましょう！

8月2回は、8/10（月）～12（水）
の変則供給になります。

(通常曜日) (8月2回)
月火コース→ 8/10(月)
水木コース→ 8/11(火)
金コース → 8/12(水)

● 8月の配達スケジュール

月	回	日	月	火	水	木	金	土
7月	5回	26	27	28	29	30	31	1
		注文書は8月1回・2回同時提出						
8月	1回	2	3	4	5	6	7	8
		注文書は8月3回を提出						
	2回	9	10	11	12	13	14	15
		月火コース 水木コース 金コース			お休みを頂きます			
		(注文書提出なし)						
3回	3回	16	17	18	19	20	21	22
		通常通りの配達						

配達時間は
供給担当よりご連絡いたします。

注文書は1回・2回同時提出をお願いいたします。



帰省・行楽等でお休みする場合は供給担当までご連絡下さい。
前後の注文書のお届け・回収等こまめに対応いたします。

元つきぢ田村料理長

「稲葉料理教室」開講

(2015年度前期「基礎講座」)

若い世代に家庭料理の基礎を伝える常総生協料理教室。定員の倍を超える応募を頂き、抽選で半分に絞らせて頂きました。下期は料理教室等を開かれている組合員を先生に迎えた講座を開講予定です。



常総生活協同組合「料理教室」
～若い世代にしっかり伝承しよう～

常総生協料理教室 基礎から学ぶ4回コース」日程

日付	内容
7月10日(土)	1. 調理道具、包丁の持ち方、包丁の研ぎ方 2. 包丁の使い方 3. 豚のものを切る 4. 豚のものを切る
8月21日(土)	1. 包丁の研ぎ方 2. 包丁の使い方 3. 豚のものを切る 4. 豚のものを切る
9月10日(土)	1. 包丁の研ぎ方 2. 包丁の使い方 3. 豚のものを切る 4. 豚のものを切る
10月9日(土)	1. 包丁の研ぎ方 2. 包丁の使い方 3. 豚のものを切る 4. 豚のものを切る

第1回 調理技術の基礎を学ぶ

1. 調理道具について、包丁の持ち方、包丁の研ぎ方
2. 包丁の使い方
3. 豚のものを切る
4. 豚のものと昆布で美味しい出しを取る(1番・2番出し)
5. かき玉汁を作る
6. 白飯の炊き方(米の研ぎ方、水加減、火加減)

A 食材を無駄なく使う。(そのみには食材をよく知る事です)
B 包丁法 野菜を切る(兼付が大概を従って筋と筋について)



日本料理のいちばんの基本は、素材をすべて利用し、無駄なく使うこと(生ごみが出ない)。

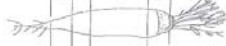
「だし」の「だしがら」も使い切る。昆布もかつおも良い素材を使えば二番だしまでとれて、最後まで使えて結局経済的。



日本料理の世界の中での独自性は「包丁」にある。和包丁は日本刀の伝統から「片刃」で、持って右側の刃(表)は丸く、左側の刃(裏)は垂直になっている(西洋包丁は両方丸い)。丸い物を切るときは右側の丸い刃を素材に充てて切ると丸くなる(陽)。角のものは垂直の左刃を使って直角に切る(陰)。こうして素材の形が陰陽の系列に分かれる。これが「包丁法」を学ぶこと。包丁から発する「陰陽」の思想は、食材の切り方からはじまって、食材が身体を温めるのか冷やすものか、地上部か地下部か、さらに膳の配置(ごはんは左、味噌汁は右に置く)にまで及ぶ。


1.2. 包丁の持ち方・研ぎ方・使い方

1) 大根まるごと用い、大根の持ち味、性質、耐削りを知る。



A 葉と茎の部分 (芯を取り、ビタミンを多く含む) 葉は口の風味でなし、細かく刻みかき入るし、
 B 葉の部分は葉が柔らかく、皮と芯は柔らかくして漬物に
 C 葉の部分 (皮は細かく削りかき入る) 葉の部分など
 D 芯の部分 (芯は細かく削りかき入る) 大根は、ソウダ、薬物
 D' 芯の部分 (芯は細かく削りかき入る) 大根は、ソウダ、薬物
 芯の部分、漬物、切り干し大根等に使う

2) 和包丁だけが持つ裏表の世界
 表で切ると隣 <隣りの形>
 裏で切ると隣 <隣りの形>



3. 胡瓜と若布の酢の物

胡瓜・・・・・・2本 (200g)
 皮 (胡瓜の皮)・・・・・・2g (中1/2)
 若布 (胡瓜の皮)・・・・・・2g
 醤油・・・・・・大1/2 (濃い醤油)
 酢・・・・・・大1
 塩・・・・・・大1

酢の物
 酢・・・・・・大1
 醤油・・・・・・大1
 塩・・・・・・大1
 酢の物・・・・・・大1

4. だし

1 鶏出し
 鶏・・・・・・1.5リットル
 昆布 (表に削って0.5)・・・・・・5g
 鰹節 (裏に削って0.5)・・・・・・25～30g
 ※ 持まじり、子の多い動物、魚

2 豚出し
 豚・・・・・・500ミリリットル
 ※ 湯こで、左の昆布と鰹節の中
 ※ 豚骨汁、下巻込み、なつめ、食物、そばの汁

(参考) だしを取った後の昆布・鰹節を再度使う
 だしを取った後の昆布・・・・・・20g
 昆布の戻り・・・・・・30g (戻りの際と昆布は、乾かして)
 鰹節・・・・・・20g
 鰹節・・・・・・20g
 鰹節・・・・・・大1
 鰹節・・・・・・大1
 鰹節・・・・・・大1

5. かき玉汁

汁・・・・・・1.5リットル
 だし・・・・・・大1
 かつお節・・・・・・大1
 だし・・・・・・大1
 かつお節・・・・・・大1
 だし・・・・・・大1
 かつお節・・・・・・大1

6. 白飯

米・・・・・・20
 水は米の1.2倍
 炊飯機
 炊飯で・・・・・・5分
 炊飯で・・・・・・5分
 炊飯で・・・・・・10分
 炊飯で・・・・・・10分
 炊飯で・・・・・・10分



【参加者の感想より】

1. 今回の「料理教室」に申し込まれた理由についてお聞かせください。
 きちんと料理を習ったことがないので、子供にも自分のためにも「お出し」
 とか 料理の基本となることを習ってみたいかった。

2. 本日の感想や参考になった点をお聞かせください。
 本当に初めて知ることばかりで勉強になりました。また先生のお料理に
 対する姿勢に感服し、自分の日々の料理に対する姿勢も反省しました。
 このような機会をいただいたことを本当に感謝しています。
 常総生協さんの強みは、こういう基本的なものを、おろそかにしない
 ところにあるのではないかと思います。



ごはんをあ〜ん・・・



お母さんの包丁の音を背中
 で聞きながら・・・

1. 今回の「料理教室」に申し込まれた理由についてお聞かせください。
 常総生協の先生たちの、質の良い講座だと期待していたため、
 基礎から学べること、通い易いこと、友達もいること、色んなお話を聞いたこと
 すべてが魅力的でした。

2. 本日の感想や参考になった点をお聞かせください。
 先生がとても優しく、何でもうかがいやすかったです。
 全く知らなかった基礎の基礎から教えてくれたおかげで、
 料理がさらに楽しくなりました。
 ひと手間、ひと角の工夫の意味やコツがとても参考になりました。
 美味しいお弁当の作り方、こんなに簡単なら毎日作ります！作ります！

1. 今回の「料理教室」に申し込まれた理由についてお聞かせください。
 料理の基本や、技術などを学び、毎日の料理に活かすべく、申し込みました。

2. 本日の感想や参考になった点をお聞かせください。
 塩の使い方や、包丁の使い方、だし取り方など、自宅では適当に
 行っていたが、食材に応じて塩分量、切り方、温度などを考え
 調理することが大切だということがわかりました。
 お米を鍋で炊いたり、だしを丁寧にとったり、・・・と手間はかかりますが、調理する
 ことが、美味しい料理になると実感しました。

調味料の 目安	1 カップ	大 さじ	小 さじ
水・酢・酒	200g	15g	5g
みそ・醤油・ みりん	230g	18g	6g
塩	240g	18g	6g
砂糖・片栗粉	130g	9g	3g
小麦粉	110g	9g	3g
脂・バター	180g	12g	4g



ごはんはお鍋で炊くのがいちばんおいしい。

強火 5分、中火 5分、弱火 10分、強火 10秒、蒸らし 10分。

「はじめチヨロチヨロちよろちよろ中パッパツ、ジュジュウ吹いたら火を引いて、赤子泣いても蓋とるな」はやっぱり日本の伝統。

お米のデンプンを上手にアルファ化する技をみごとに口承している。



【参加者の感想より】

1. 今回の「料理教室」に申し込まれた理由についてお聞かせください。

お料理教室は好きでよく通っていますが、本当の美味さの一流の台所
基本の学びたいとも関心があったので。

2. 本日の感想や参考になった点をお聞かせください。

- ・和食について、世界の刃物と運命について
- ・和食にも陰陽があることについて
- ・とても食料を大切に作ることを知りました。

料理などは、大根の皮や葉は処分してゴミ物といふ入念な取り組みが素晴らしいです。

3. 今後、教えてほしいお料理や先生に聞いてみたいことなどございましたらお聞かせください。

和食の基礎を学びたいことについて聞いてみたいです。

今後、季節のお料理(四季、行事など)旬を取り入れることについて学びたいです。



1. 今回の「料理教室」に申し込まれた理由についてお聞かせください。

料理と料理教室に興味があるためです。

他の生協やその他で料理の講師をしたことがありますが、準備や手順がうまくいくことが少なかったです。

2. 本日の感想や参考になった点をお聞かせください。

包丁の使い方他とても勉強になりました。

すばらしい先生と出会いました。

(後で反省) ます